

Das **Naturfreunde Wien-Orienteering** bietet ganzjährig Trainingseinheiten für Kinder und Jugendliche (sowie Erwachsene) an. Wir trainieren im Wald und im Winter auch in der Halle. Hier ein Überblick über unser Herbst- und Winter-Angebot:

## KINDER:

**Montag | 17.15 - 18.15 Uhr**

**Kindertraining** für alle **7- bis 12-jährigen** Mädchen und Buben an. Im Mittelpunkt stehen Bewegungs- und Orientierungslauf-Spiele sowie das Kennenlernen und Üben der O-technischen Basisausbildung.

American International School, 1190 Wien, Einfang Keylwerthgasse;

Leitung Jannis Bonek

## JUGEND:

**Montag | 18.15 - 20.30 Uhr**

**Training für Jugendliche ab 13 Jahren** (und **EliteläuferInnen**). Hier werden Koordination und Beweglichkeit geschult und mit Stabilisations-, Kraft- und Schnelligkeitstraining kombiniert. Dazu wird auch (Ball)gespielt. Am Anfang jeder Stunde steht ein Sprint(Trocken)Training mit OL-Karten.

American International School, 1190 Wien, Eingang Keylwerthgasse

Leitung Claudia Bonek

**Mittwoch | 18.00 – 20.00 Uhr**

**Training für Jugendliche ab 13 Jahren** (und **EliteläuferInnen**). In dieser Trainingseinheit geht es um Koordination, Kraft und Schnelligkeit. Es wird viel mit OL-Karten trainiert, es werden kognitive Aufgaben unter Belastung gelöst. Gespielt wird auch.

Volksschule der Stadt Wien, 1190 Wien, Windhabergasse 2D

Leitung Ernst Bonek

## TRAINING FÜR ALLE:

**OL-Training** im Wald für **Alle** (Kinder & Erwachsene, Jugendliche & Senioren, Anfänger & Profis).

**Samstag | 11.00 - 13.00 Uhr** **[17.11. | 01.12. | 08.12. | 15.12.]**

**Sonntag | 11.00 - 13.00 Uhr** **[Jänner + Februar 2019]**

wechselnde Orte (gesonderte Infos findet ihr auf unserer Homepage unter [www.nfwien-ol.at](http://www.nfwien-ol.at)

**Kontakt:** E-Mail: [Office@nfwien-orienteering.at](mailto:Office@nfwien-orienteering.at)

Homepage: [www.nfwien-ol.at](http://www.nfwien-ol.at)

Tel: **+43 660 / 150 99 60, Thomas Radon**